

スポーツパレス便り

No. 408

富山県総合体育センター

東京五輪を 富山県から盛り上げます!!



当センター正面入り口に富山県から東京五輪に出場する選手パネルを設置しました。選手の活躍を期待して、熱い声援を送りましょう!!



東京五輪ハンドボール女子日本代表 佐々木選手と横嶋選手が富山県体育協会を表敬訪問



東京五輪ハンドボール女子に出場する佐々木春乃選手（写真中央）と横嶋彩選手（写真右）（両選手所属北國銀行）が富山県体育協会を表敬訪問されました。インタビューの中で佐々木選手は、「五輪出場は、ハンドボールを始めた時からの目標でした。私の強みである、シュートを決めてメダルを取りたい。」

横嶋選手は、「チームの流れを変えられるような思い切ったプレーをしたい。昨年怪我をしてサポートしていただいた方々や応援してくれる県民の皆様にメダルを取って恩返ししたい。」と話していました。

ハンドボールは、6チームずつの2グループによる予選リーグを行い、上位4チームが準々決勝に進出できます。日本女子は、7月25日のオランダ戦が初戦となり、予選リーグ5試合を戦います。

50m温水プール及びスポーツサウナ 夏期営業時間のお知らせ

期間：7月21日（水）～ 8月30日（月）

時間：平日／土曜日 10：00～20：00 日曜日／祝日 10：00～18：30





チューブトレーニング特集



第4回 肩こりの予防と解消

全身運動で血行を促して、筋を強化し、柔軟性を高めよう!!

肩こりは、腰痛と同様に悩んでいる人が多く、筋力強化だけでは対処しきれないところがあり、定期的に運動をしている人でも症状が現れます。肩に限らず、筋肉の緊張が長時間続くと血管が圧迫され、その部分の血流量が減少して痛みや疲労を感じます。全身運動やストレッチを行い、血行を良くして柔軟性を高めましょう。

① 肩周辺の筋肉を鍛える（肩すくめ）



チューブの両端を持ち、中心部分を踏んで固定します。
チューブの長さを調整しておきましょう。



腕を伸ばしたままで肩だけ上げます。
首をすぼめるように両肩同時に行います。
下ろすときは脱力してリラックスしましょう。

ワンポイント 肩をすくめるときは、首が前に出ないように気をつけましょう。僧帽筋を疲れにくくする効果があります。

② 肩周辺の筋肉を鍛える（アップライトロウイング）



チューブを両脚で踏んで固定します。
身体の前でチューブの中央部分を両手で持ちましょう。



肘を手首より高い位置をキープしながら、チューブをあごあたりまで引き上げます。
下ろすときは、脱力して息を吐き、リラックスします。

ワンポイント 握ったチューブは、体が前後に傾かないよう真っ直ぐ上げましょう。僧帽筋だけではなく、三角筋も鍛えることができます。

③ 肩前面の筋肉を鍛える（肩の屈曲）



足を肩幅程度に開き、チューブを踏んで固定します。
この時、チューブの緩みがないように握ってください。



腕を伸ばしたまま、身体の前方向へ振り出すように肩の高さまで引き上げてください。

ワンポイント 肩の高さまで引き上げられない場合は、長さを調整してください。

④ 肩側面の筋肉を鍛える（肩の屈曲）



足を肩幅程度に開き、チューブを踏んで固定します。
この時、チューブの緩みがないように握ってください。



背筋を伸ばし、腕を横に広げるような形で、まっすぐ肩の高さまで引き上げます。

ワンポイント 肩の高さまで引き上げられない場合は、長さを調整してください。腕が水平の範囲で行いましょう。

目安 各 10～15回×2～3セット **強度** チューブの長さを調整して無理のないように!

ハイパフォーマンススポーツセンター



当センター職員の中山指導員は、令和3年4月から期限付きで「ハイパフォーマンススポーツセンター(HPSC)」に出向しています。

からの便り 

HPSC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER

「ハイパフォーマンススポーツセンター (HPSC)」とは…

スポーツ科学・医学・情報など先端的な研究のもと、充実した最新施設、器具、機材を活用し、各分野の専門家集団が連携しあって、我が国の国際競技力向上のための支援に取り組んでいます。

第1回 「身体組成」の測定とポイントについて



こちらは「BODPOD」と呼ばれる、HPSCで採用している「身体組成」の測定機器です。

中山撮影

今回はHPSCで行っている「身体組成」の測定方法について紹介します。身体組成に関してよく評価されているのは、体脂肪や骨格筋の量および比率です。

皆さんは、身体組成の測定と聞くとどのような測定機器を思い浮かべますか。恐らく、市販の測定機器を思い浮かべるのではないのでしょうか。HPSCでは、空気置換法を用いた密度法（身体の各組織の密度が異なることに着目し、身体密度の測定値から体脂肪率を推定しようという考え）によって、身体組成の測定を行います。

◎どうやって測定するの？ … BODPOD（写真）の中に入り体積を計測し、身体密度を求めます。更に身体密度を推定式に当てはめることによって体脂肪率を求めています。

ここからは、測定機器に関わらず、身体組成を測定する上で重要なポイントを説明します。それは、**毎回同じ「条件」で測定を実施**するということです。※条件というのは、生活活動（食事、運動、入浴など）や時間帯（午前や午後）などです。

各測定機器は、推定式や測定手法が異なる関係で、測定結果に差が生じる可能性があります。また、同様の測定機器や測定手法を用いたとしても、条件が異なることで測定結果に差が生じる可能性があります。

身体組成は、多くの方の興味や関心の高い指標だと思えます。信頼性の高い測定値を得るためにも、各測定機器の特徴を理解し、毎回同じ条件で測定することを意識してみたいと思います。

次回も、体力測定の機器について紹介したいと思います！

8月の主な利用予定

MAKE
TOYAMA
STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

※予定の追加や変更が予想されるので、ご利用の際は(076)429-5455にご確認願います。

また、ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/> の「施設利用申し込み」でも確認できます。

【7/20現在】

■ 大アリーナ

1(日) 富山県少林寺拳法大会
3(火) 第42回北信越中学校総合競技大会開会式
4(水)/5(水) 第42回北信越中学校総合競技大会
6(金) 富山県人事委員会任用課
7(土) 未来のアスリート発掘事業16期生
8(日) 県中体連卓球専門部全日本選手権力デットの部富山県予選
9(月) 富山県バスケットボール協会U~14育成センター練習会
10(火)/11(水)/12(木)/13(金) 全国大学業学部バスケットボール大会
14(土)/15(日) 富山県バレーボール協会公認指導者資格講習会(コーチI)
20(金) 富山県フェンシング協会県強化練習会(一般・高校)
21(土) 富山県バスケットボール協会U15会長杯リーグ
22(日) 富山県一般男女バスケットボール県リーグ戦
25(水) 富山県教育委員会保健体育課小学校体育実技指導者講習会
26(木) 私立学校中・高校教諭研修会
27(金)/28(土)/29(日) 全国高校体育連盟バレーボール専門部北信越ブロック合宿

■ 中アリーナ

6/7~9/30(予定)の期間は中アリーナ
空調工事のため使用不可となっております。

■ 小アリーナ

4(水)/18(水)/20(金)/27(金) ナニ・マカマエ・フラ <10:30~12:30>
4(水)/11(水)/18(水)/25(水) HHMI <13:00~15:00>
5(木)/12(木)/19(木)/26(木) ピラティス <10:00~11:00>
HHMI <19:00~21:00>

■ トレーニング室/会議室/大研修室/中研修室/小研修室

利用については、お問い合わせください

※ランニング走路が利用できない日、および時間

1(日)<8:30~12:00> 3(火)<7:30~21:00> 4(水)<7:30~21:00> 5(木)<7:30~17:00> 6(金)<8:00~18:00> 7(土)<13:00~18:00> 8(日)<8:00~19:00>
9(月)<8:00~17:00> 10(火)<8:00~21:00> 11(水)<8:00~21:00> 12(木)<8:00~21:00> 13(金)<8:00~21:00> 14(土)<9:00~18:00> 15(日)<9:00~18:00>
21(土)<8:30~16:30> 22(日)<9:00~17:00> 25(水)<12:00~17:00> 26(木)<13:00~17:00> 27(金)<12:00~17:00> 28(土)<9:00~17:00> 29(日)<9:00~13:00>

★《ファミリースポーツタイム》★ 今月のファミリースポーツはありません。 ※ファミリースポーツタイム以外の一般利用についてはお問い合わせください。

■ 測定室

9(月)/11(水)/12(木)/14(土)
16(月)/18(水) 未来のアスリート発掘事業 参加者
11(水) 柔心会

■ 宿泊

3(火)~ 4(水) 東海大学女子ハンドボール部
6(金)~ 7(土) 富山県水泳連盟競泳
10(火)~13(土) 富山県水泳連盟水球
10(火)~14(土) 富山県水泳連盟競泳
15(日) ユース北信越水球
25(水)~29(日) 富山県水泳連盟水球
27(金)~28(土) 全国高校体育連盟バレーボール専門部北信越ブロック合宿
28(土) 富山県水泳連盟競泳



■ 50m 温水プール

富山県水泳連盟競泳および水球合宿のため
6(金)/7(土) 一般開放時間は(11:00~16:00/18:00~20:00)となります
8(日) 一般開放時間は(11:00~16:00)となります
11(水)~15(日) 一般開放はありません
16(月) 一般開放時間は(12:30~14:30/18:00~20:00)となります
富山県水泳連盟水球合宿のため
25(水)~28(土) 一般開放時間が変更になります
富山県高等学校新人水泳競技大会のため
29(日) 一般開放はありません
セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)<18:00~20:00>

■ 飛込温水プール

15(日) 富山県水泳連盟AS育成強化練習
21(土)/22(日) 富山県水泳連盟水球女子強化練習
セミナー水球ジュニア(月)(水)(金)<18:30~20:30>
セミナーアーティスティックスイミング
(水)<17:00~18:30> (木)<17:30~19:00> (土)<16:30~18:00>

■ スポーツサウナ

営業時間内はいつでも利用ができます

◆50m温水プール及びスポーツサウナ 夏期営業時間のお知らせ

期間:7月21日(水)~8月30日(月)

時間:平日/土曜日[10:00~20:00] 日曜日/祝日[10:00~18:30]

【休館日…3(火)、10(火)、17(火)、24(火)】

◇富山県総合体育センターの営業時間◇

平日/土曜 9:00~21:00

日曜/祝日 9:00~19:00

※温水プールおよびスポーツサウナ

平日 14:00~20:00

土曜 10:00~20:00

日曜/祝日 10:00~18:30

新型コロナウイルス感染予防の
為営業時間が変更になる可能性
がありますので当センターに問
い合わせてください。

スポーツクリニックのお知らせ

スポーツ障害でお悩みの方に日本スポーツ協会公認
スポーツドクターがアドバイスいたします。

●整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 8月7日(土)14:00~16:00

スポーツによる腰・膝・肩などの痛み、ケガ等の治療方法やトレーニング処方、スポーツ障害の予防法の相談

●内科系スポーツ障害相談日(無料) 開催されません

スポーツによる内科的症状(動悸・息切れ・頭痛・胸痛など)や内科的障害をもつ方のスポーツ処方の相談

●呼吸循環器系機能測定日(有料) 開催されません

競技者を対象に、スポーツドクター・運動生理学専門指導者の立ち会いのもと、最大酸素摂取量やLT値測定を実施し、測定結果の説明と今後のトレーニング方法についてアドバイスします。

お申し込みは、トレーニング室へ (076) 429-5455 (代)

スポーツパレス便り No.408 令和3年7月25日 印刷:いおざき印刷(株)

発行:富山県総合体育センター/〒939-8252 富山市秋ヶ島183 tel (076)429-5455

URL : <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html> E-mail : palace@sportsnet.pref.toyama.jp

